Можно ли уработаться до смерти? Японцы кое-что про это знают

Зарайя Горветт
BBC Capital

26 сентября 2016

THINKSTOCK

Жизнь в японских мегаполисах не останавливается и ночью - как и работа

"Смерть от переработки" так широко распространена в Японии, что для обозначения этого явления придумали специальное слово. Обозреватель BBC Capital выясняет, насколько это физически возможно.

Японцы обожают придумывать новые слова - некоторые из них должен знать любой уважающий себя офисный работник.

Взять хотя бы "аригата-мэйваку" - это выражение употребляют, когда кто-нибудь оказывает вам услугу, о которой вы не просили, - и пусть даже этот человек причинил вам большое неудобство своей услужливостью, все равно вы обязаны его поблагодарить.

- Самая вежливая страна в мире. Как им это удается?
- Инэмури: японское искусство (не) спать
- Полный санук. Что Западу стоит перенять у Таиланда
- Уроки Индии: расслабьтесь и позвольте изменить себя

Или, например, "мадзимэ" - честный и надежный сотрудник, который может сделать дело, не поднимая лишнего шума.

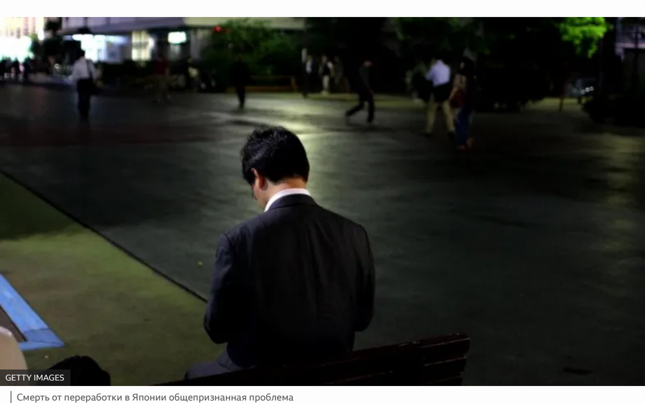
Но есть один чисто японский термин, к которому не хочется иметь никакого отношения, - "кароси", что переводится как "смерть от переработки".

Истории кормильцев страны - "белых воротничков", умерших от непосильного труда, вот уже несколько десятилетий не сходят со страниц печатной прессы.

Но, может быть, это просто одна из легенд эпохи урбанизации?

Отнюдь. Впервые это социальное явление было зафиксировано в 1987 году, когда министерство здравоохранения страны забило тревогу после целого ряда случаев внезапной кончины высокопоставленных руководящих работников крупных корпораций.

Эта проблема в Японии достигла такого масштаба, что в каждом признанном случае "кароси" семья погибшего получает компенсацию от государства в размере около 20 тысяч долларов США в год, а выплаты от работодателя могут достигать 1,6 миллиона долларов.



GETTY IMAGES

Смерть от переработки в Японии общепризнанная проблема

Сначала государство фиксировало пару сотен таких случаев в год. Но к 2015 году, по данным министерства труда Японии, число ежегодных сообщений о "смерти от переработки" достигло рекордного значения - 2310.

Причем вполне возможно, что это лишь малая часть полной картины: как утверждает Национальный совет защиты жертв "кароси", на самом деле число погибших может составлять целых 10 тысяч - примерно столько же, сколько гибнет каждый год в результате дорожно-транспортных происшествий.

Но правда ли, что человек умирает именно из-за переработки? Или дело лишь в преклонном возрасте, недиагностированных заболеваниях?

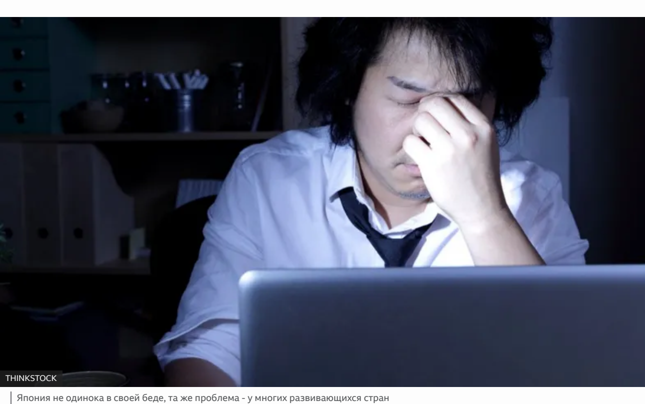
В мире, где все стараются постоянно быть на связи, а технологии загоняют людей в плен круглосуточного доступа, график работы становится все менее нормированным.

А что если "кароси" свирепствует и в других местах, где люди еще просто не осознали масштаб этой проблемы?

"Смерть от переработки"

Возьмем для иллюстрации типичный случай "кароси". Кэндзи Хамада, которого дома тщетно ждала молодая и любящая жена, работал в охранном предприятии в Токио, отличавшимся жестким трудовым графиком.

Обычно он проводил в офисе по 15 часов, еще четыре занимала дорога от дома до работы и обратно.



THINKSTOCK

Япония не одинока в своей беде, та же проблема - у многих развивающихся стран

Однажды коллеги заметили, что он сидит за письменным столом, уронив голову на руки. Все решили, что он спит, но когда спустя несколько часов он так и не пошевелился, стало ясно: человек умер.

Хамада скончался от сердечного приступа в возрасте 42 лет. Это случилось в 2009 году; к тому времени со дня смерти первой жертвы "кароси" - здорового 29-летнего мужчины, отработавшего в наказание несколько дополнительных смен в отделе отгрузки самой крупной японской газеты, - минуло уже 40 лет.

"После поражения во Второй мировой войне японцы работали больше всех народов мира - они стали трудоголиками, каких поискать", - утверждает Кэри Купер, специалист по вопросам стресса из Ланкастерского университета (Великобритания).

В послевоенную эпоху работа давала мужчинам новый смысл жизни, работники были мотивированы не только финансово, но и психологически.

Работодатели с радостью приняли этот новый порядок и начали финансировать создание профсоюзов и кружков по интересам, предоставление корпоративного жилья и транспорта, учреждение досуговых центров, поликлиник и детских садов. Вскоре работа заняла центральное место в жизни японцев.

Несколько десятилетий спустя, в середине 1980-х годов, у этого явления обнаружилась темная сторона.

GETTY IMAGES

Торги на Токийской фондовой бирже в марте 1992 года

Дисбаланс в экономической системе страны привел к стремительному и нестабильному росту курсов акций и цен на недвижимость. Сопутствующий экономический рывок, известный как японский финансовый пузырь, довел японских тружеников до полного истощения.

На пике набухания японского финансового пузыря почти 7 миллионов человек (около 5% тогдашнего населения страны) вкалывали по 60 часов в неделю, тогда как в США, Великобритании и Германии все еще преобладал более щадящий график "с девяти до пяти".

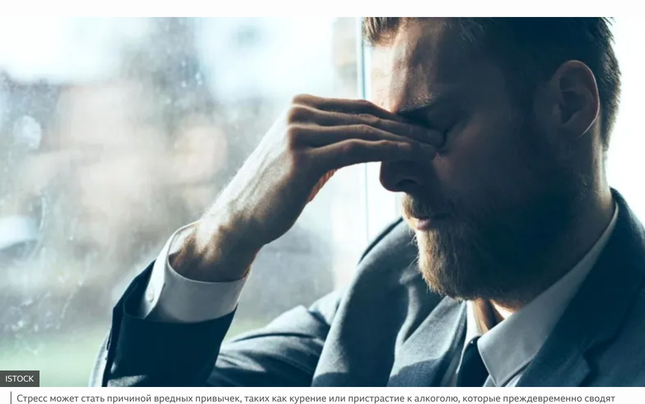
По данным исследования, проведенного в 1989 году, 45,8% руководителей отделов и 66,1% руководителей департаментов в крупных компаниях считали, что умрут от переработки.

К концу 1980-х от непосильного труда ежегодно стало умирать столько офисных работников, что это явление привлекло внимание государства.

"Кароси" объявили острой национальной проблемой, и министерство труда стало публиковать соответствующие статистические данные.

Умерший может быть отнесен к категории жертв "кароси", если он отработал сверхурочно более ста часов в течение месяца, предшествующего смерти, или по 80 часов в течение двух или более месяцев подряд в последние полгода своей жизни.

В начале 1990-х, когда экономический пузырь лопнул, стало еще хуже. В течение последующих лет, известных под названием "потерянное десятилетие", число случаев "кароси" достигло масштаба эпидемии - число смертей среди руководящих работников и специалистов резко выросло и больше уже не сокращалось до прежнего уровня.



ISTOCK

Стресс может стать причиной вредных привычек, таких как курение или пристрастие к алкоголю, которые преждевременно сводят человека в могилу

Повышенная смертность среди мужчин среднего возраста, страдающих хроническими заболеваниями, такими как болезни сердца или диабет, - это одно.

Но массовый уход в мир иной молодых и здоровых людей в самом расцвете сил, врачей, университетских преподавателей и инженеров - это совсем другое дело, и тут просто нельзя не бить тревогу.

Может ли переработка быть смертельно опасной?

Анализ тысяч самых разных случаев позволяет выявить две основных потенциальных причины ранней смерти - стресс и дефицит сна.

Но способны ли они и в самом деле убить человека? И сколько времени надо проторчать в офисе, чтобы свалиться от усталости?

Разумеется, если пойти на работу после бессонной ночи, самочувствие может быть ужасным.

Однако свидетельств в пользу того, что дефицит сна может стать причиной смерти, на удивление мало.

Несмотря на множество подтверждений того факта, что дефицит сна может косвенно способствовать преждевременной смерти ввиду повышения риска развития болезней сердца, диабета и некоторых видов рака, а также нарушения работы иммунной системы, от сознательного воздержания от сна пока никто не умер.

Конечно, длительное бодрствование вредно для здоровья, но вряд ли возможно, чтобы человек без видимых причин вдруг упал замертво, проработав в офисе ночь напролет.

Мировой рекорд по продолжительности бодрствования, занесенный в Книгу рекордов Гиннесса, принадлежит Рэнди Гарднеру, который в 1964 году провел без сна 264 часа (11 дней).

В последний день он присутствовал на пресс-конференции и выступал, четко выговаривая все слова, а потом проспал 14 часов 40 минут.

Что это было?

Мы быстро, просто и понятно объясняем, что случилось, почему это важно и что будет дальше.

эпизоды

GETTY IMAGES

Дефицит сна может привести к развитию серьезных заболеваний

Рекордсмен до сих пор жив и проживает в американском городе Сан-Диего.

И вопреки всем ожиданиям, на данный момент нет никаких свидетельств в пользу того, что стресс - по крайней мере, сам по себе - способен вызвать сердечный приступ или даже болезнь сердца.

Однако под действием стресса у человека могут выработаться вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание), и уж они-то способны на все!

Но что если учесть смертность от бессимптомно развивающихся заболеваний, таких как рак?

Бытует мнение о том, что стресс смертельно опасен, однако в прошлом году группа ученых из Оксфордского университета (Великобритания) изучила это явление подробнее.

Специалисты проанализировали данные, полученные по итогам так называемого "Исследования миллиона женщин", в рамках которого в течение почти десяти лет велись наблюдения за состоянием здоровья около 700 тысяч женщин. За это время умерли 48 314 участниц.

Анализ показал, что у женщин, испытывавших большой уровень стресса и считавших себя менее счастливыми, здоровыми и способными контролировать свою жизнь, вероятность наступления ранней смерти была выше.

Однако и состояние здоровья у них изначально было хуже - причиной стресса было наличие какого-либо заболевания.

При исключении из общего числа участниц женщин, имевших заболевания или такие вредные привычки, как курение, взаимосвязь между стрессом и негативными эмоциями с одной стороны и риском преждевременной смерти с другой переставала прослеживаться.

По-видимому, даже очень сильный стресс на работе в течение дня, месяца или года не может сам по себе вызвать смерть здорового человека.

Как это ни удивительно, причиной "кароси" может оказаться не стресс или дефицит сна, а количество времени, проведенного на работе.

Анализ образа жизни и состояния здоровья более чем 600 тысяч человек, проведенный в прошлом году, показывает, что у тех, кто работает 55 часов в неделю, вероятность инсульта на треть выше, чем у тех, кто работает менее 40 часов.

Причина этого неизвестна, но ученые предположили, что такой исход может быть просто результатом долгого сидения за рабочим столом.

Дело в том, что японцы уже не являются рекордсменами по продолжительности рабочей недели. В 2015 году среднестатистический сотрудник в Японии проводил на работе меньше времени, чем его коллега в США.

Не говоря уже о Мексике, которой принадлежит мировая пальма первенства в области переработок: там трудящиеся вырабатывают аж 2246 часов в год.

THINKSTOCK

В прошлом году число сообщений о "кароси" достигло рекордно высокого уровня

Как и следовало ожидать, число сообщений о случаях "кароси" за пределами Японии растет. В Китае эта беда, которую там зовут "голаосы", ежегодно уносит жизни 600 тысяч человек - примерно по 1600 в день.

"Новое поколение развивающихся стран - Индия, Южная Корея, Тайвань, Китай - делает то же самое: они идут по стопам послевоенной Японии в сторону увеличения продолжительности работы", - отмечает Ричард Вокуч, преподаватель управленческих дисциплин в Политехническом университете Виргинии (США) и автор книги, посвященной проблеме охраны труда в Японии.

"Разве у нас не было такого в лондонском Сити (деловом районе британской столицы - Прим. пер.)? Мы просто пока не придумали названия этому явлению", - утверждает Купер.

Он прав. В августе 2013 года стажер крупного американского инвестиционного банка Bank of America Merrill Lynch 21-летний Мориц Эрхардт был найден мертвым в душевой кабине после того, как отработал 72 часа подряд.

Причиной смерти молодого человека стал эпилептический припадок, который мог быть вызван тяжелым трудом, как выяснилось в ходе следствия.

После того случая банк ввел ограничение на продолжительность рабочего дня стажеров - не более 17 часов в сутки.

Можно ли винить в этой проблеме культуру сидения в офисе до упора? По мнению Купера, можно.

Во многих странах проблема состоит не столько в культуре усердной работы, сколько в необходимости демонстрировать свое усердие.

ISTOCK

Дефицит сна может способствовать развитию смертельно опасных заболеваний, но от сознательного бодрствования пока никто не умер

"Сегодня речь идет скорее о том, чтобы показать всем, как много времени мы проводим в офисе - отсюда и ранние явки и поздние уходы, - однако это отнюдь не способствует производительности труда", - полагает он.

Многие молодые работники в Японии чувствуют дискомфорт, если уходят с работы раньше своего начальника.

"Когда я там работал, я видел, как в конце обычного рабочего дня люди достают газету и начинают читать. Они не уходят домой, но даже если в это время они изучают деловую колонку, нельзя сказать, что они трудятся в поте лица", - рассказывает Вокуч.

Так что в следующий раз, когда вы, сидя на работе, будете обновлять свой статус в соцсетях или читать в интернете статью о разных странных японских словах, помните: засиживаясь в офисе допоздна, чтобы что-то кому-то продемонстрировать, вы рискуете жизнью...

Прочитать оригинал этой статьи *на английском языке можно на сайте* BBC Capital.

Главное

«Призыв одним днем». Как военкоматы в Москве проводят облавы на срочников
3 часа назад

LIVE Война Израиля с ХАМАС: переговоры о новом перемирии не дали результата; ЦАХАЛ подтвердил гибель пяти заложников

В секторе Газа разрушены около 100 тыс. зданий, показал анализ спутниковых снимков
5 часов назад

Не пропустите

Генри Киссинджер: от Брежнева до Путина
30 ноября 2023

«Движение ЛГБТ» хотят признать экстремистским в России. Чем это грозит людям?
30 ноября 2023

Подпишитесь на нашу рассылку «Контекст»!
18 июля 2022

Как ХАМАС готовился к нападению на Израиль 7 октября
28 ноября 2023

Неизбежные микрокредиты. Почему россияне все активнее берут займы до зарплаты?
28 ноября 2023

«Ситуация ухудшается». Что происходит на границе России и Финляндии?
27 ноября 2023

Самое популярное

1 «Мы не достигли желаемого». Зеленский признал неудачу контрнаступления, но заявил, что Украина не отступает

2 «Призыв одним днем». Как военкоматы в Москве проводят облавы на срочников

3 В секторе Газа разрушены около 100 тыс. зданий, показал анализ спутниковых снимков

4 Верховный суд РФ запретил «движение ЛГБТ». Что ждет квир-людей в России?

5 Ученые обнаружили «идеальную солнечную систему», которая поможет поискам внеземной жизни

6 Валерий Гергиев назначен на пост директора Большого театра вместо Владимира Урина

7 Британия отправляет боевые корабли в Персидский залив и Балтийское море

8 «Некоторые наши политики думают, что могут уничтожить Зеленского». Economist рассказывает о конфликте в руководстве Украины

9 Израиль возобновил боевые действия в Газе. Обе стороны конфликта винят друг друга в срыве перемирия

10 В Минске проходят обыски по делу Координационного совета, канал «Жопа с усами» признали экстремистским. Главное в Беларуси за неделю